

## GLOSSÁRIO DE AIKIDO

### Comandos ou expressões usadas no dojo:

**Arigatô gosaimashita** \_ muito obrigado (no fim da aula)  
**Dozo** \_ comecem por favor (o exercício ou a técnica)  
**Hai** \_ sim ; de acordo  
**Hajimé** \_ começar (o exercício, ou a técnica)  
**Iié** \_ não  
**Kiritsu** \_ levantar  
**Kotai** \_ trocar de “papel” alternadamente; revezar-se com o parceiro  
**Matte** \_ esperem; esperar  
**Mokusô** \_ meditação; contemplação; fechar os olhos  
**Onegaishimasu** \_ faz favor (no princípio da aula)  
**Otagai-ni-rei** \_ saudar o parceiro de treino  
**Seiza** \_ sentar  
**Sensei-ni-rei** \_ saudar o professor  
**Shomen-ni-rei** \_ saudar em frente (o lado de honra do Dojo, kamiza)  
**Yame** \_ parar (a prática ou a técnica em execução)  
**Yoi** \_ preparar; preparem-se

### Termos de etiqueta japoneses:

**Arigatô** \_ obrigado (informal)  
**Arigatô gozaimashita** \_ muito obrigado (formal)  
**Domo arigatô gosaimashita** \_ muitíssimo obrigado (muito formal)  
**Gomen nasai** \_ desculpe; perdão  
**Konnichi wa** \_ olá! bom dia (depois das 10h da manhã)  
**Konban wa** \_ boa noite  
**Ohayo gosaimasu** \_ bom dia (antes das 10h da manhã)  
**Onegaishimasu** \_ faz favor  
**Sayonara** \_ adeus  
**Sumimasen** \_ com licença (para atrair a atenção)  
**Wakarimasu** \_ eu compreendo

### Termos genéricos:

**Aikido** \_ arte marcial; **Ai**- Harmonia, **Ki**- Espírito/Energia, **Dô** – Via / Caminho  
**Aiki taiso** \_ exercícios educativos de Aikido  
**Aikidoka** \_ praticante de Aikido  
**Aikijo** \_ a prática com paus, no aikido  
**Aiki-jutsu** \_ antigas técnicas de combate, ancestrais do aikido  
**Aikiken** \_ a prática com sabres, no aikido  
**Aité** – o mesmo que, Uke  
**Ashi** \_ perna /pé  
**Atemi** \_ batimento defensivo, direccionado a um ponto vital  
**Atemi waza** \_ técnicas de batimento nos pontos vitais  
**Ayumi ashi** \_ marcha alternada, andar natural com um pé e a seguir o outro  
  
**Bokken** \_ sabre de madeira para a prática (o mesmo que, Bokuto)  
**Budo** \_ via marcial, com ênfase no controle mental e desenvolvimento espiritual; artes marciais do Japão em geral  
**Bujutsu** \_ arte da guerra  
**Bushi** \_ guerreiro  
  
**Chudan** \_ nível médio  
  
**Dan** \_ nível; grau de cinto negro  
**Dogi** \_ ver, keikogi

**Dojo** \_ lugar onde se estuda a Via; a sala de prática, de artes marciais japonesas

**Dori** \_ prender; pegar

**Doshu** – mestre da Via (título usado pelo presidente da Aikikai, Moriteru Ueshiba)

**Eri** \_ gola do keikogi

**Gaeshi** \_ ver, kaeshi

**Gedan** \_ nível baixo

**Geri** \_ golpe com o pé (o mesmo que, Keri)

**Gyaku** \_ reverso; oposto; inverso

**Hakama** \_ calça larga, plissada, para a prática

**Hanmi** \_ postura de base, de Aikido, com um pé avançado (o mesmo que, sankaku-tai, postura triangular)

**Hanmi Handachi waza** \_ técnicas com o defensor (tori) sentado e aproximação do oponente (uke) em pé

**Hara** \_ zona abdominal

**Harai** \_ varrer; sacudir

**Hasso kamae** \_ postura de guarda alta, com a arma (Jo ou ken), ao lado da cabeça. Usualmente, com o pé esquerdo à frente

**Henka waza** \_ mudança técnica ( a técnica, depois de começada, é encadeada noutra)

**Hidari** \_ esquerda (direcção)

**Hiji dori** \_ agarrar o cotovelo

**Hiza** \_ joelho

**Irimi** \_ entrar; movimento entrando e tomando o centro do movimento

**Jo** \_ pau comprido (com cerca de 128 cm de comprimento)

**Jodan** \_ nível alto

**Jo-tai-ken** \_ prática de técnicas avançadas de, Jo versus ken

**Junbi undo** \_ movimentos de preparação; aquecimento (o mesmo que, Junbi dosa)

**Jutsu** \_ arte; técnica; método

**Kaeshi** \_ reverter; inverter o movimento na direcção oposta (o mesmo que, gaeshi)

**Kaeshi waza** \_ contra-técnica; técnica usada para anular outra já iniciada pelo oponente

**Kamae** \_ Postura de guarda

**Kamiza** \_ o lugar de honra do Dojo

**Kansetsu waza** \_ técnicas de luxação

**Káta** \_ ombro

**Katá** \_ forma; prática de exercício formal pré-estabelecido

**Katame waza** \_ técnicas de imobilização ou controle

**Katana** \_ sabre japonês

**Katate** \_ uma mão ( esquerda ou direita)

**Keikogi** \_ fato para a prática de Aikido (o mesmo que, Dogi)

**Ken** \_ sabre japonês (o mesmo que tachi ou katana)

**Kiai** \_ energia exprimida; o espírito de acção

**Kiai** \_ grito, com o propósito de concentrar as energias ou ganhar coragem

**Kihon waza** \_ técnicas fundamentais de base

**Ki-no-nagare** \_ forma fluida da técnica

**Kokyu** \_ a respiração; inspirar, expirar

**Kokyu ho** \_ método respiratório

**Kohai** \_ estudante mais recente no Dojo; júnior

**Koho** \_ para trás

**Koshi** \_ anca; cintura (também chamada, Goshi)

**Kotai** \_ trocar de “papel” alternadamente

**Kubi** \_ pescoço

**Kumijo** \_ prática de técnicas avançadas de, Jo contra Jo

**Kumitachi** \_ prática de técnicas avançadas de, ken contra ken

**Kuzushi** \_ desequilíbrio

**Kyu** \_ grau; graduação de estudante

**Maai** \_ distância ideal de combate

**Mae** \_ frontal; de frente

**Men** \_ a face; cabeça

**Metsuke** \_ observar; olhar

**Migi** \_ direita (direcção)

**Misogi** \_ método ou exercício de purificação

**Mokusô** \_ fechar os olhos; meditação

**Morote** \_ ambas as mãos

**Mune** \_ peito

**Mussubi** \_ ligação; ligar

**Nagashi** \_ fluir

**Nage** \_ projecção

**Okuri ashi** \_ deslocação mantendo o mesmo pé à frente, com iniciativa do pé da frente

**Omote** \_ a face; movendo pela frente

**O-Sensei** \_ Grão-Mestre ou “Grande Mestre” (título atribuído a Morihei Ueshiba)

**Rei** \_ saudação; vénia com inclinação da cabeça e do tronco

**Reigi** \_ a etiqueta; a boa educação

**Ritsurei** \_ saudação em pé

**Ryote** \_ ambas as mãos

**Samurai** \_ antigo militar de elite japonês, ao serviço da aristocracia ou do poder militar.

**Satori** \_ iluminação espiritual

**Seiza** \_ forma de sentar sobre os calcanhares, tradicional do Japão

**Sempai** \_ o estudante mais antigo no Dojo; o sénior

**Sen** \_ iniciativa

**Sensei** \_ professor

**Shihan** \_ mestre; título de mestria

**Shiho** \_ quatro direcções

**Shikko** \_ locomoção sobre os joelhos

**Shisei** \_ a atitude; a postura

**Shisei** \_ a sinceridade

**Shintai-ho** \_ métodos de locomoção do corpo

**Shité** \_ o mesmo que, Tori

**Shomen** \_ frente, ou topo da cabeça

**Shomen uchi** \_ golpe ao topo frontal da cabeça

**Sode** \_ manga do keiko-gi

**Sotai dosa** \_ prática com parceiro (Uke e tori)

**Soto** \_ exterior

**Suburi** \_ golpes de sabre ou de jo (normalmente praticados individualmente)

**Suwari waza** \_ técnicas com praticantes na posição sentada

**Tachi waza** \_ técnicas com praticantes na posição em pé

**Tai-no-henko** \_ mudança na posição do corpo (exercício de Aikido)

**Tai-sabaky** \_ esquiva de corpo

**Tegatana** \_ mão sabre (a mão aberta e em tensão, semelhante a um sabre)

**Tendoku dosa** \_ prática individual (sem parceiro)

**Tenkan** \_ rotação do corpo; mudar de direcção

**Te-sabaky** \_ esquiva de mãos

**Tori** \_ o executante da técnica, responde ao ataque com uma técnica adequada (o mesmo que, shité)

**Tsugi ashi** \_ deslocação mantendo o mesmo pé à frente, com iniciativa do pé de trás

**Tsuky** \_ soco com a mão fechada; golpe de estoque, com jo ou ken

**Uchi** \_ golpe (normalmente com a mão aberta ou com uma arma de aikido)

**Uchi** \_ interior

**Ude** \_ braço

**Uke** \_ atacante; é o praticante que ataca e “recebe” a técnica, sendo projectado ou imobilizado

**Ura** \_ o reverso; costas; movendo por detrás,

**Ushirô** \_ atrás; por detrás

**Wago** \_ a harmonia

**Waza** \_ técnicas

**Yin/Yang** \_ Em japonês, **In-Yo**, são as forças cosmológicas complementares que se manifestam sobretudo através do movimento (yang) e da passividade (yin)

**Yoko** \_ lado; lateral

**Yokomen** \_ lado da cabeça

**Yokomen uchi** \_ golpe à parte lateral da cabeça

**Yudansha** \_ praticante com graduação “dan”

**Zanshin** \_ vigilância; cautela após a execução da técnica

**Zarei** \_ saudação sentados em seiza

**Zenpo** \_ para a frente; adiante

**Zori** \_ chinelos de tipo japonês

### **Notas sobre a pronúncia**

As palavras japonesas, escritas com a grafia ocidental, são fáceis de pronunciar para os falantes de português, pois basta serem lidas como se fossem palavras portuguesas. Embora algumas palavras japonesas sejam acentuadas em mais do que uma sílaba, em geral a pronúncia é muito semelhante à portuguesa.

Apenas deverão ser tidas em conta, a pronúncia das seguintes letras:

- O “g” nunca se pronuncia “j”, nem mesmo antes das letras “i” ou “e”
- O “s” nunca se pronuncia “z”
- O “sh” lê-se “x”
- O “ch” lê-se como se tivesse um “t” antes de “ch”. Exemplo: Uchi, lê-se “utchi”
- A letra “r” nunca é carregada, nem quando está no princípio da palavra. O “r” deve ser lido como o “ri” na palavra, “mérito”, ou como o “re” na palavra “irei”
- O “w” pronuncia-se “u”. Exemplo: Wa, lê-se “uá”